



# *Breath*

**Le pouvoir de ta respiration**





01

## ***Introduction***

Bienvenue + pourquoi cette mini-formation

02

## ***Comment le souffle fonctionne***

La respiration au niveau Anatomique et  
Physiologique

03

## ***L'Importance du Souffle***

dans la Pratique Physique et Méditative

04

## ***Respiration et gestion du poids***

La connexion entre ta respiration  
et ton métabolisme

05

## ***Au niveau du stress***

La Respiration et la Gestion du Stress

06

## ***let's practice***

5 exercices pratique Kriya et Pranayama





# ***Introduction***



# ***Bienvenue***

01

**Bienvenue dans cette mini-formation dédiée à la respiration**, un élément fondamental mais **souvent négligé dans notre quête de bien-être et d'équilibre**. Je suis ravie de t'accompagner dans cette exploration et de partager avec toi les clés pour mieux comprendre et maîtriser ton souffle.

**Moi c'est Ellyn, prof de Yoga & organisatrice d'évènements bien-être en ligne et en présentiel !**

**Je suis workhaolic** (j'adore bosser et entreprendre) **et je suis aussi en couple et maman d'une petite fille de 2 ans pleine de vie !**

Dans ma vie à 100 à l'heure **j'ai appris à incarner chaque aspects de ma vie de femme car je n'ai pas voulu suivre les injonctions sociale** et me priver de vivre la vie à laquelle j'aspire.

Car oui on peut être une femme d'affaires ET une mère, bosser sur ses projets **sans pour autant laisser son bien-être et sa santé en pâtir,**

---

## ***Mon But***

***J'accompagne les femmes actives à intégrer le bien-être physique, mental et spirituel dans leur quotidien, les aidant ainsi à trouver équilibre et sérénité tout en se connectant à leur nature cyclique et à leurs super pouvoirs intérieurs***

Pour y parvenir, j'ai créé un programme

***Je découvre PURA VIDA***



01

## ***Introduction***

### **Pourquoi se concentrer sur la respiration ?**



**Parce que c'est la pierre angulaire de toute pratique de bien-être,** que ce soit le yoga, le sport, ou même la méditation. Chaque respiration que tu prends influence ton corps, ton esprit, et même ton énergie vitale. Pourtant, dans notre vie quotidienne trépidante, nous oublions souvent de respirer pleinement et consciemment, ce qui peut avoir des conséquences sur notre santé physique, mentale, et émotionnelle.

Dans cette formation, **nous allons découvrir ensemble comment la respiration peut transformer non seulement ta pratique physique, mais aussi ton bien-être global.** Nous explorerons les bases de la respiration d'un point de vue anatomique et physiologique, puis nous verrons comment **elle joue un rôle crucial dans ta pratique physique, dans la régulation de ton métabolisme, et dans la gestion du stress.** Enfin, je te proposerai des pratiques concrètes pour que tu puisses intégrer ces connaissances dans ta vie quotidienne.





# ***Comment le souffle fonctionne***

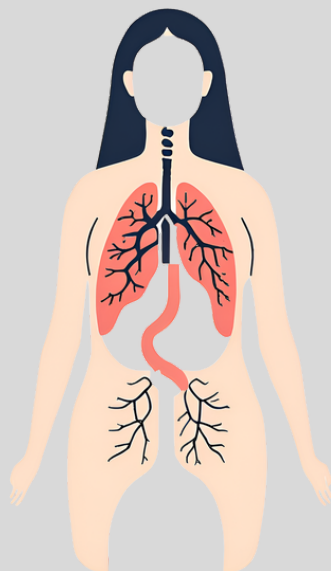
## ***Comment le souffle fonctionne***

**Pour bien comprendre le pouvoir de la respiration, il est essentiel de connaître ses bases anatomiques et physiologiques (*structure et fonctionnement du corps*). La respiration est un processus automatique, mais **elle est aussi l'une des rares fonctions corporelles que nous pouvons contrôler consciemment**. Cette dualité est ce qui rend la respiration si puissante.**

### **L'anatomie de la respiration**

La respiration implique principalement **les poumons, le diaphragme, les muscles intercostaux, et diverses autres structures du corps**. Le diaphragme, un large muscle en forme de dôme situé sous les poumons, joue un rôle central. Lors de l'inspiration, le diaphragme se contracte et descend, augmentant l'espace dans la cavité thoracique et permettant à l'air de remplir les poumons. Lors de l'expiration, le diaphragme se relâche et remonte, expulsant l'air des poumons.

Les poumons, quant à eux, sont responsables des échanges gazeux. Lors de l'inhalation, l'oxygène entre dans les poumons et passe dans le sang. Lors de l'expiration, le dioxyde de carbone, un déchet produit par le métabolisme cellulaire, est éliminé du corps.



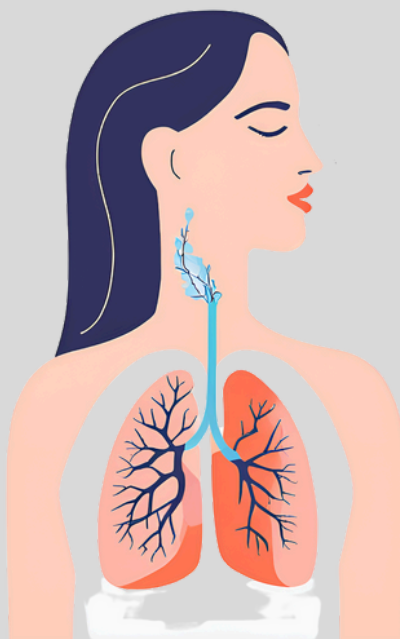
## ***Comment le souffle fonctionne***

### **La physiologie de la respiration**

**La respiration est régulée par le système nerveux autonome**, spécifiquement par le système nerveux sympathique (qui prépare le corps à l'action) et le système nerveux parasympathique (qui favorise le repos et la digestion). **Ces deux systèmes travaillent en tandem pour maintenir l'équilibre de ton corps.**

Lorsque tu es stressé, ton système nerveux sympathique est activé, et ta respiration devient rapide et superficielle. À l'inverse, lorsque tu es détendu, ton système nerveux parasympathique prend le relais, et ta respiration devient plus lente et plus profonde.

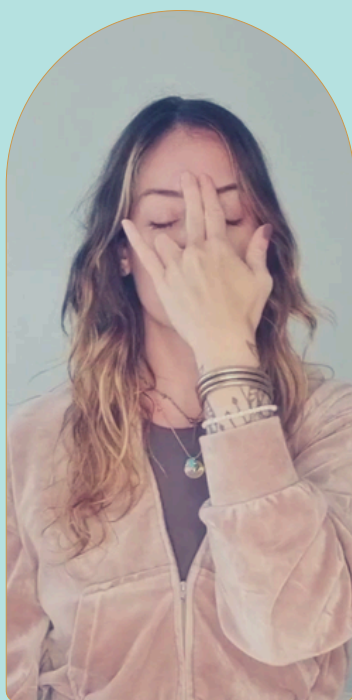
**Comprendre et maîtriser ce processus te permet de mieux gérer ton état physique et émotionnel au quotidien.**





# ***L'Importance du Souffle***

## ***L'Importance du Souffle***



### **L'Importance du Souffle dans la Pratique Physique et Méditative**

La respiration est bien plus qu'un simple apport d'oxygène ; elle est le fondement de toute pratique physique et méditative. Dans le yoga, on dit souvent que la respiration est le pont entre le corps et l'esprit. Ce n'est pas une exagération. En synchronisant ta respiration avec tes mouvements, tu crées une harmonie interne qui renforce les bienfaits de chaque pratique.

### **Le rôle de la respiration dans le yoga**

Dans le yoga, la respiration est connue sous le nom de Pranayama, qui signifie littéralement "contrôle du souffle".

**Chaque posture de yoga est accompagnée d'une respiration spécifique, qui aide à approfondir la posture, à maintenir l'équilibre, et à concentrer l'esprit.** Par exemple, dans les postures en flexion arrière (comme le Cobra ou le Pont), tu inspires pour ouvrir ta poitrine et allonger ta colonne vertébrale. Dans les postures de flexion avant (comme la Pince ou le Chien tête en bas), tu expires pour te replier sur toi-même et calmer ton esprit (grâce en partie au pincement du nerfs vague).

Le Pranayama comprend également des exercices spécifiques de respiration, tels que la respiration alternée (Nadi Shodhana) ou la respiration victorieuse (Ujjayi), qui ont chacun des effets distincts sur ton corps et ton esprit. Ces techniques permettent d'équilibrer les énergies dans ton corps, de renforcer ton système nerveux, et de purifier ton esprit.

03

## ***L'Importance du Souffle***

### **Le rôle de la respiration dans le sport**

Dans les disciplines sportives, la respiration **est souvent le facteur clé qui différencie un athlète performant d'un athlète moyen**. Une respiration efficace améliore l'endurance en optimisant l'apport en oxygène aux muscles. Elle aide également **à réguler le rythme cardiaque et à gérer l'effort de manière plus efficace**. En contrôlant ta respiration pendant l'exercice, tu peux éviter la fatigue prématurée, réduire le stress sur ton corps, et maximiser tes performances.

### **La respiration en méditation**

En méditation, la respiration est utilisée comme **un point focal pour calmer l'esprit et entrer dans un état de pleine conscience**. La respiration consciente aide à ancrer l'attention dans le moment présent, à réduire l'activité mentale excessive, et à favoriser un état de relaxation profonde.

*En concentrant ton attention sur ta respiration, tu peux calmer les pensées intrusives, diminuer l'anxiété, et cultiver une paix intérieure durable.*





# ***Respiration et gestion du poids***

## ***Respiration et gestion du poids***

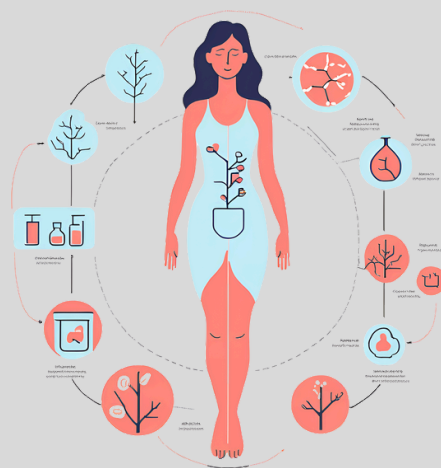
**Le métabolisme, c'est l'ensemble des réactions chimiques qui se produisent dans ton corps pour maintenir la vie.** La respiration joue un rôle crucial dans ce processus, car elle fournit l'oxygène nécessaire pour la production d'énergie et l'élimination des déchets.

La respiration et l'oxygénation

**Chaque cellule de ton corps a besoin d'oxygène pour produire de l'énergie,** principalement sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), une molécule essentielle pour toutes les fonctions biologiques.

Lorsque tu inspires, l'oxygène est transporté par le sang jusqu'aux cellules, où il est utilisé pour métaboliser les nutriments (comme le glucose) et produire de l'énergie.

**Ce processus, appelé respiration cellulaire, est vital pour ton métabolisme.**



## ***Respiration et gestion du poids***

### **La respiration et la combustion des graisses**

La respiration est également impliquée dans la combustion des graisses. L'oxygène est nécessaire pour oxyder les acides gras, un processus qui libère de l'énergie et produit du dioxyde de carbone (qui est ensuite éliminé par l'expiration). **Une respiration inefficace peut ralentir ce processus, ce qui peut contribuer à une prise de poids** ou à des difficultés à perdre du poids.

### **L'impact du stress sur le métabolisme**

Le stress chronique peut perturber ta respiration, la rendant plus rapide et superficielle. Cela réduit l'apport en oxygène aux cellules et **peut ralentir ton métabolisme.**

*En maîtrisant ta respiration, tu peux non seulement réduire le stress, mais aussi soutenir un métabolisme sain et équilibré.*



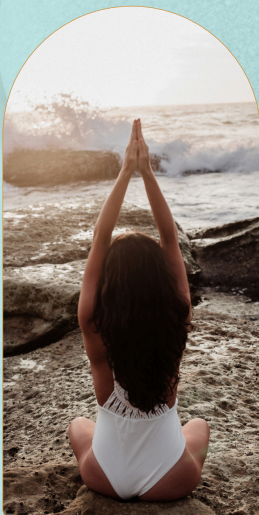
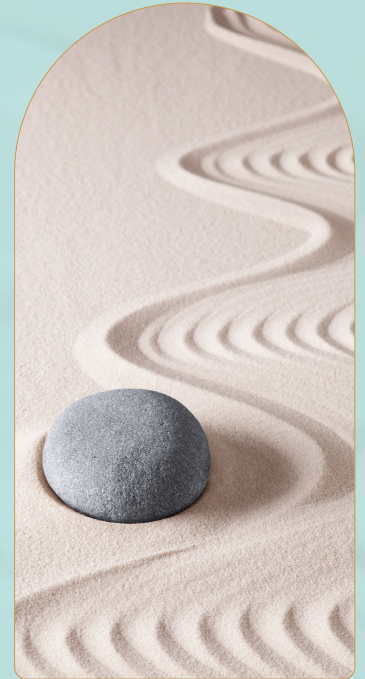
# ***Au niveau du stress***

## ***Au niveau du stress***

Le stress est un facteur omniprésent dans notre vie moderne, et il a un impact direct sur notre santé physique et mentale. La bonne nouvelle, c'est que la respiration est un outil puissant pour gérer le stress de manière naturelle et efficace.

### **Le stress et la respiration**

Lorsque tu es stressé, ton corps entre en mode "combat ou fuite", activant ton système nerveux sympathique. Cela se traduit par une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration rapide et superficielle, et une tension musculaire. À long terme, cette réponse au stress peut épuiser ton corps et affaiblir ton système immunitaire.



### **Utiliser la respiration pour calmer le stress**

En pratiquant une respiration lente et profonde, tu actives ton système nerveux parasympathique, qui contrebalance la réponse au stress en ralentissant le rythme cardiaque, en abaissant la tension artérielle, et en induisant une relaxation générale. Des techniques comme la respiration abdominale ou la cohérence cardiaque sont particulièrement efficaces pour calmer le système nerveux et réduire les symptômes de stress.

## ***Au niveau du stress***

### **La respiration comme outil de pleine conscience**

En plus de ses effets physiologiques, la respiration est un outil de pleine conscience.

En te concentrant sur ton souffle, tu te recentres sur l'instant présent, ce qui peut réduire l'anxiété et améliorer ton bien-être général.

Prendre quelques minutes chaque jour pour respirer consciemment aura un impact significatif sur ta gestion du stress.





***let's practice***

06

## *let's practice*

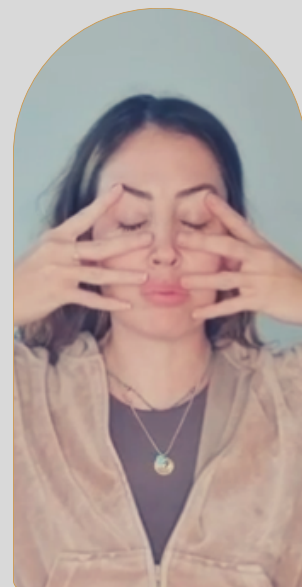
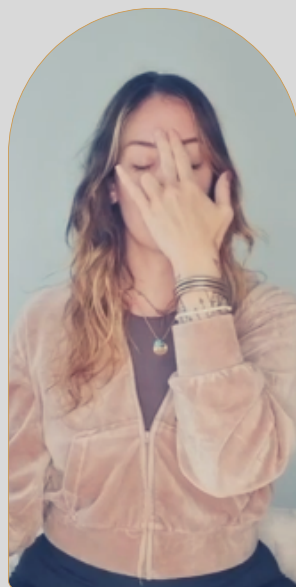
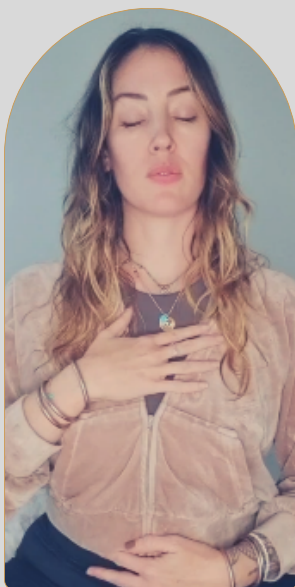
Maintenant que tu as une compréhension plus approfondie de la respiration et de son importance, **il est temps de passer à la pratique.**

Je te propose une vidéo qui te guidera à travers différentes techniques de respiration conçues pour t'aider à intégrer ces concepts dans ta vie quotidienne.

### **Dans cette vidéo tu trouveras du PRANAYAMA et également des KRIYAS**

Les kriyas sont des techniques de purification qui impliquent des mouvements physiques, des postures, des respirations et des méditations. Les kriyas sont utilisés pour éliminer les toxines et les blocages émotionnels du corps et de l'esprit.

Le pranayama est une pratique de respiration consciente qui aide à réguler le flux d'énergie dans le corps.





06

## *let's practice*

**Nous allons explorer ensemble:**

### **NAULI KRIYA**

**Bienfaits:** améliore la digestion, purifier les organes internes, en particulier le foie et les intestins, en les massant et en les stimulant. Énergise les organes sexuels.

**Contre-indications:** ne pas faire cette Kriya si tu es enceinte.

### **SIMHA KRIYA:**

**Bienfaits:** stimule le système nerveux, réduit le stress, aide à calmer l'esprit, améliore la digestion.

Renforce les muscles du visage et soulage les maux de tête et les douleurs cervicales

### **BHRAMARI PRANAYAMA:**

**Bienfaits:** régule la tension artérielle et améliore la circulation sanguine, aide à renforcer le système immunitaire et améliore la digestion.

La production du son de bourdonnement aide à libérer les tensions dans le corps et à induire une sensation de relaxation profonde.

06

## *let's practice*

### **NADI SHODHANA**

**Bienfaits:** aide à équilibrer les deux hémisphères du cerveau et les énergies YIN et YANG afin d'effacer les dualité entre le masculin et le féminin.

Améliore la coordination et la concentration mental, purifie les canaux d'énergie du corps, ce qui aide à éliminer les toxines et à améliorer la santé globale.

Améliore la fonction pulmonaire et la capacité d'endurance lors de l'exercice physique.

### **LA RESPIRATION YOGIQUE COMPLÊTE**

**Bienfaits:** aide à réduire le stress et l'anxiété en augmentant l'apport d'oxygène dans le corps.

Augmente l'énergie et réduit la fatigue, renforce les muscles respiratoires, améliore la capacité pulmonaire.

Aide à la méditation.

**Contre-indications:** pas de rétention de souffle (arrêt de la respiration) si tu es enceinte.



***Ta vidéo ICI***



# Conclusion

## **La respiration est un pouvoir que tu portes en toi.**

En la maîtrisant, tu peux améliorer ta pratique physique, réguler ton métabolisme, et mieux gérer le stress.

Je t'encourage à continuer d'explorer et d'intégrer ces pratiques dans ton quotidien. Tu verras rapidement les bénéfices sur ta santé, ton bien-être et ton équilibre général.

**Merci de t'être engagé dans cette exploration de la respiration, et n'oublie pas : chaque souffle compte.**

### **Si tu as des questions**

n'hésites pas à me contacter par mail  
ou en MP instagram

**Mail: [himalmoove@gmail.com](mailto:himalmoove@gmail.com)**

**Instagram: [@himal\\_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)**

*N'hésites pas à poster une photo de toi entrain de suivre cette formation sur Instagram en me tagguant, ces partages contribuent à me soutenir dans mon travail.*

*Ellyn* 